

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

STARANJE

angleško: *ageing*

nemško: *das Altern*

francosko: *el vieillissement*

špansko: *el envejecimiento*

Staranje je fiziološki proces, ki se začne z oploditvijo in ga ne moremo preprečiti. Pri staranju prihaja do sprememb v celicah, njihovi presnovi, delovanju in obnavljanju.

Človek se stara vse življenje. V vsakdanji govorici staranje pomeni potek življenja v višji starosti, npr. po upokojitvi (*staram se, občutim svoje staranje, postaral se je*). V tem smislu je staranje individualni proces, ki se pri vsakem človeku kaže na drugačen način in ga vsakdo drugače zaznava in doživlja. Na hitrost staranja vpliva dednost in kakovost življenjskih razmer; pospešujejo ga naslednji dejavniki: vlažno vroče podnebje, mestno življenje, nezdrav način življenja, napačna prehrana, premalo gibanja, služba, škodljive navade in razvade.

Podobno kot razlikujemo med kronološko, biološko in doživljajsko starostjo, razlikujemo tudi med **kronološkim, biološkim in doživljajskim staranjem**. Na kronološko staranje ne moremo vplivati, določa ga datum rojstva. Na biološko in doživljajsko staranje pa v določeni meri lahko vplivamo z zdravim in aktivnim življenjskim slogom, duševno stabilnostjo in kakovostjo sožitja skozi vsa obdobja življenja.

S staranjem človeka je povezano pešanje: najprej nekaterih telesnih zmožnosti (npr. spretnosti), nato duševnih (npr. spomina) in drugih; to pešanje zaviramo z ustrežno vadbo. Za duhovne zmožnosti pa ugotavljajo (Viktor Frankl), da se s staranjem ob ustrezni življenjski

usmerjenosti in vadbi ne manjšajo, ampak celo večajo in krepijo; takšen razvoj se kaže pri starih ljudeh, ki so modri, za okolico pa prijetni. Tudi za medčloveško sožitje je gotovo, da s staranjem lahko pridobiva na kakovosti; zdi se, da je razvoj sožitja tesno povezan s človekovim duhovnim razvojem. Ohranjanje in krepitev vseh zmožnosti ob staranju je zelo odvisna od tega, kako človek svoje staranje sprejema in ga doživlja: ali si ga taji, ga jemlje kot nekaj težavnega ali ga doživlja kot življenjsko stvarnost, kateri se prilagaja in v njej odkriva nove smiselne možnosti.

Družbeno staranje – izraza zanj sta še **staranje družbe** in **staranje prebivalstva** – je pojav, ko se večja delež starega prebivalstva. Vzroka za staranje prebivalstva sta boljše zdravje ljudi in s tem povezano daljšanje življenja ter manjše število rojstev, na ravni posameznega kraja pa tudi odseljevanje mladih. Družbeno staranje je značilno za današnje razvite družbe Evrope, Japonske, Severne Amerike in drugih razvitih držav. Starajo pa se tudi narodi Afrike, Azije in Južne Amerike; zaradi večjih migracij v mesta in pomanjkanja zavarovalnih in drugih sistemov javne socialne varnosti bodo te družbe v naslednjih desetletjih doživljale zelo hude družbene probleme staranja prebivalstva.

Staranje prebivalstva prinaša številne probleme, ki so povezani s pojmom demografska kriza; nanje se morajo ustvarjalno odzvati vsi vitalni družbeni sistemi, še zlasti pa zdravstvo, sociala, vzgoja in šolstvo ter urbanistično in arhitekturno urejanje prostora in opreme.

Staranje prebivalstva pa prinaša svetu tudi vitalne nove možnosti. Za nami je stoletje naglega razvoja materialne blaginje, izboljšanja zdravja človeštva in formalne demokratizacije v sožitju spolov, narodov in ras. Pozornost na ta razvoj ni dopuščala, da bi človeštvo v tem času

razvijalo notranjo kakovost človeške osebnosti in medčloveškega sožitja. Čedalje večji delež starih ljudi ter njihova ozaveščenost o potrebah po medgeneracijskem sožitju, po doživljanju smisla starosti in oskrbi v onemoglosti postavlja vse generacije pred neizbežno nalogo, da ustvarjalne sile usmerijo v razvoj teh področij človeškega bivanja. Zato se bodo v naslednjih desetletjih staranja prebivalstva na svetu razvijale nove možnosti za celostno osebnostno rast človeka ter za kakovostno vsakdanje sožitje v medčloveških odnosih in razmerjih s podobno intenzivnostjo, kot se je razvijal materialni standard v letih med 1960 in 2000. Če razvoj ne bi šel v smer človeške in sožitne kakovosti, bi se ob staranju zahtevnih generacij, rojenih po 2. svetovni vojni, in ob nakopičenih možnostih uničevalnega orožja in socialnih manipulacij zlahka sprožila njegova alternativa, ki bi bila neprimerno hujša, kot so bile vse grozote vojn in diktatur v 20. stoletju. Staranje prebivalstva je torej eden od največjih razvojnih izzivov človeštva za celostni napredek.

J. Ramovš

GERONTEHNOLOGIJA

angleško: *gerontechnology*

špansko: *la Gerontotecnología*

nemško: *die Gerontechnologie*

Gerontechnologija je interdisciplinarno akademsko in profesionalno področje, ki združuje gerontologijo in tehnologijo – gre torej za razvoj in uporabo tehnologij, ki pomagajo premagovati starostne ovire ali prispevajo h kakovosti staranja in starosti.

Ljudje so si v starosti od nekdaj pomagali s pripomočki, najbolj značilna je bila oporna palica. Danes je gerontechnologija novo raziskovalno področje, ki skuša odgovoriti na potrebe starajoče se populacije s pomočjo tehnoloških inovacij. Raziskovanje v gerontotehnologiji vključuje: identifikacijo potreb starajoče se populacije, zasnovo inovativnih proizvodov z

namenom pospeševanja neodvisnosti posameznika pri opravljanju življenjskih aktivnosti in aplikacijo novih tehnologij za preventivo bolezni, vzdrževanje zdravja in aktivno preživljanje prostega časa.

V sodobno gerontechnologijo sodijo vsi tehnični pripomočki, ki starejšemu človeku »podaljšajo«, izboljšajo ali celo nadomestijo njegove organe in čutila. S tem mu bistveno povečajo kakovost življenja, pripomorejo k aktivnemu in zdravemu staranju in večji samostojnosti. To so pripomočki za hojo (npr. bergle, hoduljice, invalidski vozički), medicinsko-tehnični pripomočki (npr. očala, slušni aparati, zobne proteze), najhitreje pa se razvijajo različni elektronski ter informacijsko-komunikacijski pripomočki in sistemi (npr. rdeči gumb, opozorilni sistemi na prenosnih telefonih, informacijske mreže). Gerontechnologija se v zadnjem času vse bolj usmerja v prilagajanje okolja, ki je starostnikom čim bolj po meri (pametni domovi).

Gerontechnologija starostnikom lajša življenje in jim omogoča dlje časa trajajočo samostojnost v njihovem domačem okolju. Z naraščanjem števila starih ljudi se za gerontechnologijo ustvarja tržna niša, kar spodbuja njen nagel razvoj.

Tina Lipar

ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

angleško: *stage of life*

nemško: *der Lebensabschnitt*

špansko: *las etapas de la vida*

Življenjska ali starostna obdobja so deli v poteku celovitega človekovega življenja, ki imajo značilne razvojne potrebe in možnosti.

Jeziki vseh kultur razločujejo v poteku človeškega življenja od spočetja do smrti tri večja razvojna obdobja: mladost, srednja leta in starost. Sodobna razvojna psihologija, sociologija, biologija, antropologija in druge znanosti so tej življenjski izkušnji dodale številna pomembna spoznanja, ki pomagajo razumeti človekov